el Popular

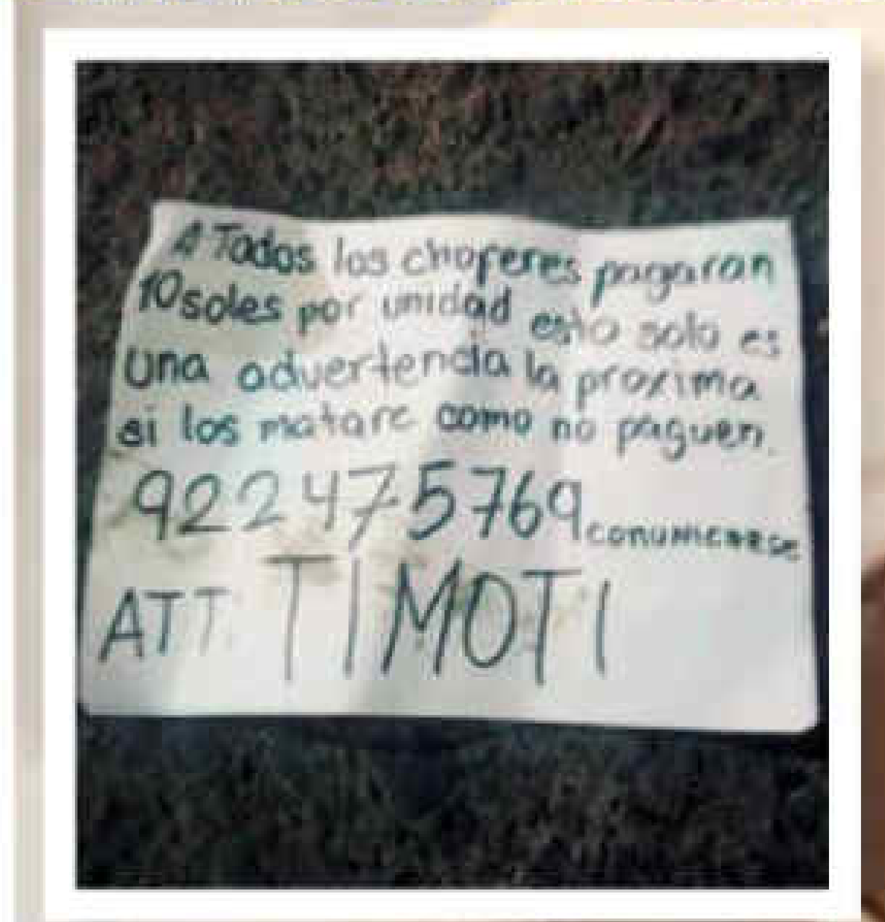
Martes 24 de junio del 2025 | Año 40 | Nº 14.942 Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

POLICÍA SANCIONADO LIDERA AHORA EXTORSIÓN Y SICARIATO EN EL CONO NORTE

- Se puso al frente del negocio de extorsiones tras la caída de Los injertos del cono norte.
- Cobra cupos de hasta S/130 mil mensuales a transportistas.
- En tanto, Erick Moreno dice se está quedando sin dinero. PÁGINA 2



'TIMOTI'

'TIMOTI' ES EL NUEVO 'MONSTRUO'



ERICK MORENO ('EL MONSTRUO')

CAYÓ CRIMINAL



- Sujeto que mató a otro maleante en Lince fue capturado en España. PÁG. 4

"SERÁ INFIEL"



- Janet Barboza cree que Cueva le sacará la vuelta a Pamela Franco en Ecuador. PÁG. 7

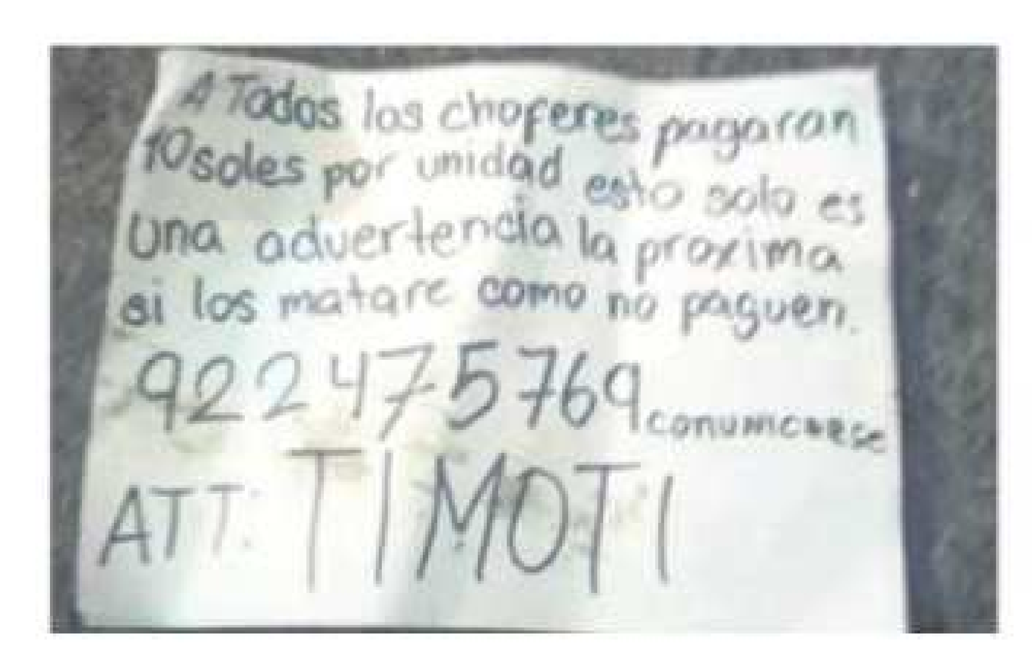
EX AGENTE BUSCA TENER CONTROL CRIMINAL EN LIMA NORTE

'Timoti' sería el nuevo 'Monstruo'



ESTÁ IMPLICADO EN RECIENTES ASESINATOS.

✚ La caída de Los injertos del cono norte genera lucha por el control delictivo.
✚ Maleante está implicado en recientes crímenes.



COBRA A LAS COMBIS EN PARADERO.

Policía del mal. Un ex agente que fue dado de baja y es conocido como 'Timoti' busca tomar el poder de las extorsiones en Lima Norte, después de la desarticulación de la banda criminal Los injertos del cono norte, con la captura de 27 de sus integrantes.

Es que ante la inminente caída del grupo criminal de Erick Moreno 'El Monstruo', ahora 'Timoti' está implicado en recientes asesinatos con mensajes amenazantes y viene sembrando terror en esa zona de la capital.

Este sujeto tiene presencia desde enero de 2025. El primer crimen ocurrió en Carabayllo, cuando un sicario acribilló a Demetrio Huamaní Ochoa (70), quien esperaba en su mototaxi en el cruce de las avenidas Túpac Amaru con José Pardo. Meses después asesinó a un joven venezolano frente a la estación Chimpu Ocllo del Metropolitano.

QUIERE DIRIGIR ATENTADOS

Roger Cano, jefe de la Brigada Especial contra el Crimen Organizado, detalló el nuevo escenario criminal en el cono norte. "Ahora hay algunos extorsionadores que quieren subir al podio de la reestructuración criminal de esta zona. Entre ellos está 'Timoti'. Él ahora lo que quiere hacer es liderar el operativo criminal, manejar la parte operativa, dirigir los atentados", precisó el coronel.

PAGA O PLOMO

Después de varios crímenes en Comas y Carabayllo (zona de Primera de Pro y entrada de San Felipe), se supo que 'Timoti' cobra a las combis del paradero de Primera de Pro 10 soles diario a las 63 unidades, que hacen casi 20 mil soles al mes y unos 130 mil en la suma de todas las empresas a las cuales amenaza.

De otro lado, Erick Moreno, 'El Monstruo', estaría quedándose sin dinero, pues parte de su organización fue atrapada. "Yo vivo de eso, de las extorsiones. A veces tengo 70, 80, 100 y de pronto surge un problemón, pierdo mis cosas", le dijo a su mamá en audio.

FALSO PASAJERO LE DISPARÓ POR LA ESPALDA

Asesinan a chofer

MARCO COTRINA | LA REPÚBLICA



CRIMEN OCURRIÓ ANTES DE LAS 6:00 DE LA MAÑANA.

La delincuencia sigue cobrando vidas de conductores de transporte público, esta vez Marcial Enrique Oré Huatuco (61), fue asesinado por un falso pasajero cuando se encontraba al volante de una unidad de la empresa TransLima. El crimen ocurrió ayer antes de las 6:00 de la mañana, cuando el conductor iniciaba su jornada en el paradero cerca del cruce de las avenidas Canta Callao e Izaguirre, en San Martín de Porres.

Testigos comentaron que un hombre subió a la unidad como pasajero y, sin decir ninguna palabra, disparó contra el chofer. El atacante huyó del lugar y hasta el momento no fue identificado. La víctima murió en el acto, dentro de la cúster de servicio público. Se supo que la empresa venía recibiendo amenazas por extorsiones.

DELINCUENTE LA AMENAZÓ CON CUCHILLO

Atacó a madre con hijo



PARA QUITARLE EL CELULAR.

En un hecho indignante, un delincuente no tuvo piedad y amenazó con un cuchillo a una madre de familia que caminaba por la calle junto con su hijo, todo para quitarle su celular.

El atraco ocurrió el fin de semana en San Martín de Porres, cuando la mujer esperaba tranquilamente frente a una vivienda y tenía a su hijo al lado, cuando fue sorprendida por el ladrón. El maleante sacó un cuchillo y le exigió el teléfono móvil. La madre, en shock y para proteger al niño, no le quedó otra que entregarle su equipo.

el Popular
Martes 24 de junio del 2025
Año 40 | Nº 14.942
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

'MAMERA' FUE CAPTURADO EN ESPAÑA POR PEDIDO DE LA JUSTICIA PERUANA

Cae cabecilla del Tren de Aragua

✚ Es venezolano y sobre él pesa acusación de un crimen en negocio de comida rápida en Lima en 2020.

Uno de los sicarios del Tren de Aragua que participó en un ataque entre bandas criminales por el control de la prostitución en Lima, y que acabó con la muerte de un sujeto en enero del 2020, fue capturado en España y en los próximos meses sería extraditdo al Perú para su juzgamiento y purgue su delito.

El operativo internacional terminó con la detención del venezolano José Luis Rodríguez Rodríguez, 'Mamera', localizado por la Policía Nacional de España en el distrito madrileño de Vicálvaro, donde vivía junto con su pareja desde 2023, pese a estar requerido por las autoridades peruanas.

El ataque del que se hace referencia en una tienda de comidas en Lince, es considerado un ajuste de cuentas, en el que no solo habría participado 'Mamera' sino también al menos otras dos personas, cuyos nombres la Policía peruana tiene en reserva y también están buscando para capturarlos y entregarlos a la justicia.

SE DIO A LA FUGA

Tras el ataque y asesinato en el local de comida rápida en Lince, Rodríguez Rodríguez fue capturado en nuestra capital. Sin embargo, un mes después, fue liberado bajo comparecencia, aprovechando esa condición para huir del país.

Se sabe que primero estuvo en Colombia y después viajó a España, donde permaneció oculto hasta su reciente captura.

El arresto del delincuente venezolano en el país europeo estuvo coordinado con apoyo de organismos internacionales y fuerzas del orden de Perú.

Se sabe que Rodríguez Rodríguez no opuso resistencia. Sin embargo, en un inicio, según fuentes de la Policía española, negó ser el hombre buscado, pero fue trasladado a prisión provisional mientras se resuelve su extradición.

Ahora el caso está en manos de la Audiencia Nacional de España, que se encargará de evaluar el pedido presentado por las autoridades peruanas y así sea traído al país para ser juzgado.

REDES



RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ DIRIGÍA EN PERÚ A FACCIÓN DEL TREN DE ARAGUA CONOCIDA COMO LOS GALLEGOS.

Dirigía a Los Gallegos

Rodríguez Rodríguez es señalado como cabecilla de la facción conocida como Los Gallegos, brazo del Tren de Aragua que opera en Perú desde hace varios años. Dicho grupo no solo está vinculado a la trata de personas, sino también a extorsión, sicariato y otros delitos.

DIFUSIÓN



PRESIDENTA PERUANA TAMPOCO ES BIEN VISTA FUERA DEL PAÍS.

EN RANKING DE ENCUESTADORA ARGENTINA

Dina con las justas le gana a boliviano Arce

Desaprobada. La presidenta Dina Boluarte recibió un nuevo masazo a su gestión, ya que es señalada como la segunda mandataria con mayor nivel de desaprobación en Sudamérica. En el reciente ranking elaborado por la encuestadora argentina CB Consultora Opinión Pública, Boluarte alcanza un 73,7% de rechazo ciudadano y apenas un 22,3% de imagen positiva.

La mandataria peruana solo le gana en desaprobación a su colega de Bolivia Luis Arce, quien tiene el mayor procentaje negativo con 76,2%. En el ranking de CB Consultora Opinión Pública en tercer lugar se ubica Nicolás Maduro, presidente de Venezuela, con una desaprobación de 66,4%.

AHORA APOYA A PATRICIA BENAVIDES

Vuelve La Resistencia



JENNIE DADOR RECORDÓ QUE LA RESISTENCIA APOYÓ ANTES A LOS CUELLOS BLANCOS Y A LOS FUJIMORISTAS.

Patricia Benavides estaría siendo apoyada por el grupo extremista La Resistencia, conocido por sus constantes ataques contra figuras políticas y periodistas del ámbito nacional, en su intento por asumir el cargo de fiscal de la Nación en reemplazo de Delia Espinoza, en una acción que contraviene lo establecido en la Constitución. La Resistencia, a través de su facción Los Combatientes, ayer se hizo presente en las puertas del Ministerio Público y emprendió una serie de agresiones contra activistas que se manifestaban en respaldo a la continuidad de Espinoza como titular del MP. Una de las peronas agredidas fue Jennie Dador, ex secretaria ejecutiva de la Coordinadora Nacional de Derechos Humanos. "Son los mismos que antes defendieron a los Cuellos Blancos y a los fujimoristas", denunció.

Oet

DIFUSIÓN

MAÑANA SERÍAN LLEVADOS A UN LUGAR SEGURO, DICE COMUNIDADES PERUANAS.

SON MÁS DE 100 DE ISRAEL Y 17 DE IRÁN

Evacuarán a compatriotas

El director general de Comunidades Peruanas en el Exterior y Asuntos Consulares, Pedro Bravo, informó que 122 compatriotas (105 en Israel y 17 en Irán) serán evacuados, por vía terrestre, a un lugar seguro a más tardar este miércoles. Indicó que a través de nuestras misiones diplomáticas en Israel, Egipto y Türkiye, se coordina el traslado de los connacionales, quienes ya fueron empadronados. "Ellos son los que esperamos, en las próximas horas o a más tardar el miércoles, evacuar a una zona segura (...) lo que quiero es darles la tranquilidad, obviamente dentro de la situación tan compleja que hay en la zona. Todos nuestros consulados y embajadas están trabajando", refirió Bravo en entrevista con RPP.

ENFERMEDAD YA SE LLEVÓ LA VIDA DE 17 PERSONAS, LA MAYORÍA MENORES DE 5 AÑOS

Contagios de tos ferina se disparan y ya son más de mil casos en el país

✚ En cuanto a regiones, Loreto es la más afectada con el 67% de infectados.

El Ministerio de Salud alerta que en Lima Metropolitana ya se confirmaron 95 casos y un fallecido en lo que va del 2025, lo que representa un incremento del 93% respecto al mismo periodo del año pasado.

En cuanto a nivel nacional, las cifras de contagios van hasta la fecha 1.044 y 17 muertes, en su mayoría las víctimas son entre menores de cinco años.

Los casos más alarmantes se dan en la Amazonía peruana. Loreto registra 703 casos, que representa el 67% de casos, y 16 fallecidos, nueve de ellos en la comunidad indígena kandozi del Datem del Marañón. Las cifras revelan una crítica vulnerabilidad sanitaria en zonas rurales donde la cobertura de vacunación es insuficiente y los establecimientos de salud carecen de equipamiento básico, como cadenas de frío y transporte.


LOS NIÑOS MENORES DE UN AÑO SON LOS MÁS AFECTADOS CON LA ENFERMEDAD.

ES CONTAGIOSA

La tos ferina es una infección bacteriana que se transmite por vía aérea y afecta especialmente a niños menores de un año, quienes corren mayor riesgo de complicaciones graves. Según el Dr. César Munayco del Minsa, la enfermedad puede confundirse al inicio con un simple resfriado, pero luego se intensifica con una tos severa, cianosis y la persona tiene dificultad para respirar con normalidad.

ESTAMOS EN EL INVIERNO MÁS FRÍO DE LOS ÚLTIMOS AÑOS

Días nublados y llovizna seguirán esta semana


LA HUMEDAD EN LA CAPITAL LLEGÓ AL 100%.

Las lluvias ligeras en nuestra capital seguirán presentándose en horas de la mañana, al menos durante esta semana, según lo indica el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología del Perú (Senamhi) en su pronóstico meteorológico para las distintas zonas de la ciudad capital.

Es así, que habrá cielo nublado y llovizna copiosa en los distritos de Lima Este y Lima Oeste.

Igualmente, Jhon Cisneros, especialista del Senamhi, indicó que los distritos de Lima Metropolitana alcanzaron el 100% de humedad. Además, la atmósfera saturada es lo que hace que hayan lloviznas y neblina en la capital, siendo el invierno más frío de los últimos años.

ADVIERTEN CATÁSTROFE EN CASO IRÁN BLOQUEE EXPORTACIÓN DE PETRÓLEO

Cierre del estrecho de Ormuz sería "pesadilla mundial"

✚ Pese a temores, la guerra con Israel apenas alteró el precio del diesel.

LONDRES. Los precios del petróleo apenas reaccionaron al ataque estadounidense contra Irán del fin de semana, con el mercado que parece por el momento descartar el escenario catastrófico de una respuesta de Teherán en el estrecho de Ormuz, por donde transita el 20% del crudo mundial. Aunque los precios del petróleo experimentaron un breve repunte ayer al inicio de la sesión, después se estabilizaron, alrededor de los 77 dólares por barril del Brent del Mar del Norte, la referencia mundial, incluso cayeron brevemente en terreno negativo. El tránsito de los petroleros por el estrecho de Ormuz, que conecta el golfo Pérsico con el de Omán, no parece en este momento, perturbado por Irán. No obstante, su cierre constituiría una "pesadilla absoluta", que haría explotar los precios, según Arne Lohmann Rasmussen, analista de Global Risk Management.



LA GUERRA EN EL MEDIO ORIENTE PODRÍA CAUSAR UNA CATÁSTROFE MUNDIAL.

EN CORTO

PRONOSTICAN LA PRONTA CAÍDA DE RÉGIMEN DE IRÁN

PARÍS. "El final de régimen está cerca" en Irán, donde se vive un momento parecido al de la caída del "muro de Berlín", estimó este lunes Reza Pahlavi, hijo del derrocado sah iraní. Pahlavi fue príncipe heredero de la monarquía prooccidental de Irán, depuesta en 1979 por una revolución de masas que desembocó en la instauración de la actual República Islámica. "El fin del régimen está cerca, y ahora es el momento de comprometerse", dijo el hombre de 64 años durante una visita a París. "Este es nuestro momento Muro de Berlín", agregó.

EN REPRESALIA POR BOMBARDEOS DEL DOMINGO

Irán ataca bases de EE.UU. en Medio Oriente


MISILES IRANÍES HICIERON BLANCO EN BASES DE EE.UU. EN QATAR.

TEHERÁN. Irán cumplió su promesa y atacó ayer todas las bases de Estados Unidos en Medio Oriente, con explosiones que sacudieron Qatar la noche del lunes, mientras testigos reportaron avistamientos de misiles en los cielos del país. La fuerza armada de Irán confirmó el ataque contra la base estadounidense de Al Udeid, ubicada cerca de Doha, dos días después de que Washington bombardeara el domingo tres sitios nucleares iraníes con sofisticadas bombas bunker-buster, marcando la entrada de EE.UU. en el conflicto de 11 días entre Israel e Irán. Mientras eso ocurría, Israel expandió sus operaciones militares contra Irán, atacando objetivos simbólicos en el corazón de Teherán, incluyendo la puerta de la notoria prisión de Evin y las instalaciones de fuerzas militares.

PAMELA FRANCO

“NO LE TOMÉ FOTOS A SUS HIJOS”

✚ Cantante negó haber tomado instantáneas a pequeños de Pamela López. ✚ Dice que la están difamando y tomará acciones legales contra trujillana.

Mario Palacios O.



DICE QUE LA ESTÁN DIFAMANDO.

Pamela Franco negó haber tomado fotos a los hijos de Pamela López, como aseguró la trujillana, y llegará a los tribunales dicha acusación, pues dice que la están difamando y no quiere quedar como la mala de la película.

Como se recuerda, la norteña le envió una carta notarial a la cumbiambera, a quien acusó de tomarle fotos a sus menores hijos cuando coincidieron en un aeropuerto, pero la cantante lo desmintió.

“Es falso rotundamente, se me está difamando, a un nivel bastante fuerte y serio. No quiero hablar del tema porque va a tener que seguir su curso, por vía legal. Esto no puedo dejarlo así, se han tocado así. Ya no es un tema de un show mediático, es un tema fuerte. Seguro se van a enterar de las medidas y todo el proceso. Rotundamente, no es cierto”, expresó la cantante chimbotana.

RESPETA A SUS HIJOS

La cantante aseguró que no tocaría nunca a los hijos de su enemiga mediática, por eso no quiso responder en su momento el tema, pero luego que Pamela López le envió una carta notarial, recién decidió salir al frente para contar su verdad.

“No he querido ahondar, porque las personas que se mencionan son menores, pero bueno. Dada la situación todo seguirá su curso, todo por la vía legal. Prefiero no hablar del tema porque mi interés no es el mismo. ¿Si tomé las fotos? No, no existen las fotos”, añadió la cantante molesta.

En el mismo escenario

El fin de semana Pamela Franco coincidió con Christian Domínguez en el aniversario de Calca en Cusco. “Sí, compartimos escenario, pero estuvimos sepaerados, antes de nosotros había otra cantante”, dijo Christian Domínguez.

ONELIA MOLINA

RECORDÓ QUE ESPOSO LE FUE INFIEL AÑOS ATRÁS

✚ Se escondía en el baño para contestar llamadas.

La actriz Lucy Bacigalupo compartió detalles íntimos en El valor de la verdad. Momentos tristes sobre episodios difíciles de su vida, marcados por la violencia, un matrimonio, como cuando su esposo le fue infiel cuando estaba embarazada.

"Me decían: hemos visto a Jorge en tal sitio", le contó a Beto Ortiz, luego comenzó la desconfianza de la actriz hacia su esposo.

"Hasta que un día, te das cuenta, él se escondía en el baño para contestar el teléfono. Lo confronté y me dijo sí 'me confundí. Lo boté de la casa, le rompí la luna del carro", recordó cuando su pareja lo traicionó.

Contó que lo hizo porque quedó embarazada de su primer hijo. "Sí, la verdad que sí porque no me casé enamorada, estaba obligada", afirmó Bacigalupo que contestó 15 preguntas y se llevó 15 mil soles de premio. (M.P.)

KATTY ROJAS

CRITICA A JOHN KELVIN

✚ Por pintarse como un angelito.

La bailarina Katty Rojas le jaló las orejas al cantante John Kelvin por pintarse como una mansa paloma y buscar el perdón de Dalia Durán, a quien violentó y abusó años atrás.

"Hay que tener sangre en la cara para pedir perdón luego de haberle causado tanto daño a la madre de sus hijos. Mi consejo para Dalia es que tenga amor propio y no trate con el agresor", expresó la rubia, que incursiona en el emprendimiento gastronómico.


INAUGURÓ LOCAL.

El fin de semana inauguró su local La taberna amazónica en Breña. "He invertido todos mis ahorros". (M.P.)

JANET BARBOZA

"CUEVA LE SERÁ INFIEL A PAMELA FRANCO"



✚ Animadora asegura que futbolista caerá en tentación y traicionará a cantante. ✚ Dice que Aladino no es hombre de respetar compromisos.

Mario Palacios O.

Misma pincha globos, Janet Barboza aseguró que el romance entre Christian Cueva y Pamela Franco estaría escribiendo sus últimos capítulos. Para la Rulitos el polémico futbolista, que ahora juega en un club de Ecuador, pronto caerá en tentación y sacará los pies del plato.

Para la conductora de América Hoy, no sería raro que Aladino sea ampayado con otra mujer en el vecino país, donde juega en el club Emelec.

"Atención a nuestros amigos de Ecuador, a la prensa rosa ecuatoriana, estén bien alertas, porque Cueva, si Aladino dará contenido. Empiecen a chequear con quién habla, porque de paso nos rebota a nosotros (risas)", expresó.

Para la cajamarquina, a Cueva no le gusta estar solo y ante la distancia de Pamela Franco, podría tener otro amor en el vecino país: "Acuérdense de estas palabras, quizás a fin de año tenemos noticias nuevas, que esté involucrado (con otra persona) estén atentos".

NO RESPETA RELACIONES

Barboza fue cuestionada por su compañera de programa Valeria Piazza, quien sí cree que Cueva será fiel a Pamela pese a la distancia.

"No pues Valeria. Después de que Christian Cueva le ha sacado la vuelta a Pamela López, la misma Pamela Franco lo dijo en televisión nacional, las dos lo han dicho, que él les fue infiel. Crees que ahora, estando lejos le va a ser fiel a Pamela Franco. Yo no lo creo", añadió.

La cumbiambera y Aladino hicieron oficial su relación hace poco menos de un año. Cantaron una canción juntos y dijeron ser almas gemelas, que ni la distancia los separará.

En barrio exclusivo

Christian Cueva fue presentado como una estrella en el club Emelec y le cumplen todos sus caprichos, por ello le darán una casa equipada en una exclusiva zona de Samborondón, ubicado en una zona residencial en Guayaquil.



"Yo no cr
en fidelid
cuando s
vive lejos
Janet Bar

EN CORTO



ERES MI SANGRE, LA TELENOVELA MÁS VISTA

La telenovela Eres mi sangre, producida por Del Barrio Producciones y que se emite por América Televisión, superó el millón de televidentes durante tres días consecutivos a nivel nacional, siendo la producción más vista en su horario, de la televisión peruana en la actualidad. "Estoy muy agradecida con el público por el respaldo que venimos recibiendo. Nosotros seguiremos trabajando para darles cada día lo mejor de nosotros", expresó emocionada Michelle Alexander, directora y creadora del proyecto. La telenovela la protagonizan Reynaldo Pachecho, Sirena Ortiz, Marisa Minetti y Jimena Lindo.

CARLOS ALCÁNTARA

"LE PONDRÉ HUMOR"

Habla de su labor como juez en reality Yo Soy de Latina.





Carlos Alcántara aseguró que pararse sobre un escenario para ser calificado no es nada fácil, él soñaba participar en Trampolín a la fama, pero ahora, como jurado de Yo Soy buscará ser justo con los participantes.

"Sí, estoy con nervios, eso hace que seas humano y seas más real. Es más cómodo estar ahí (como jurado) que estar acá (en el escenario) y te juzguen, te digan sí o no. Yo me hubiera muerto si hubiera pasado eso. Cuando tenía 15 años quería ir a un programa a participar, pues siempre quise actuar. Yo vengo con todo, en humor, pondré eso porque también soy claun", comentó.

En Yo Soy, Alcántara estará como juez, Ricardo Morán y falta una persona más, cuyo nombre lo darán a conocer pronto. En la conducción estarán Franco Cabrera y Diana Sánchez.

"Yo estuve en Yo Soy como invitado el 2013, imitando al cantante Raphael, él es mi ídolo, gracias a él soy actor, pues a mi mamá le gustaba cómo cantaba y yo comencé a imitarlo, luego nació mi amor por la actuación", añadió.

Alcántara vuelve a Latina después de 20 años, cuando protagonizó la serie La gran sangre. "Si ahora hubiera salido esa producción, en época de redes sociales, hubiera sido otro taquillazo", dijo. (M.P.)

eo
dad
e
s".
boza.

EQUIPO BRASILEÑO SOLO SE DEJÓ HACER UN GOL Y CLASIFICÓ

Bota... fogo al Atlético

- Para 'Colchoneros' el 1-0 fue insuficiente.
- El PSG avanzó como primero del grupo B.

PASADENA. El Botafogo brasileño avanzó a los octavos de final del Mundial de Clubes como segundo del grupo B pese a perder 1-0 ayer frente al Atlético de Madrid, con un solitario gol de Antonie Griezmann en el minuto 87.

El Atlético, que necesitaba dos tantos más para seguir con vida, es el primer equipo europeo en ser eliminado del Mundial al concluir en el tercer lugar del grupo con 6 puntos.

El tardío tanto de Griezmann en el Rose Bowl de Pasadena (Los Ángeles) fue insuficiente para evitar la despedida, mientras Botafogo, campeón de la Copa Libertadores de América, se ratificó como una de las revelaciones del torneo al sobrevivir a uno de los grupos más complicados.

La escuadra carioca rompió todos los planes del grupo al tumbar anteriormente al PSG.

SE FUE AL AGUA

En el partido simultáneo, el PSG cumplió con los pronósticos y venció 2-0 a Seattle Seattle Sounders, lo que obligaba al Atlético a vencer por una diferencia de tres goles a Botafogo para clasificar.

Pero los pupilos de Diego Simeone, que ya fueron machacados en el debut 4-0 ante el PSG, firmaron otra deslucida actuación y no se acercaron a la gesta.

El Atlético reclamó dos penaltis en la primera mitad sobre Julián Álvarez, quien dio la asistencia del gol a Griezmann, pero desperdició también otras ocasiones claras.

El equipo colchonero, representante del fútbol español junto al Real Madrid, alarga una sequía de títulos que se prolonga desde la liga española de 2020-21. Ahora tiene que regresar a casa con un fracaso a cuestas en el Mundial de Clubes.

Como segundo del grupo B, Botafogo jugará los octavos el 28 de junio frente al primer clasificado de la llave A.

Messi busca mantener récord



MIAMI. En la oportunidad en que el Inter Miami buscará hoy su clasificación para octavos de final del Mundial de Clubes contra el Palmeiras, en el Hard Rock Stadium, Lionel Messi buscará agrandar su leyenda, ya que podría mantener un récord, otro más, en su carrera. Se trata de que nunca fue eliminado en sus clubes o selecciones, en la primera fase de cualquier torneo en el que tomó parte. Y no la tiene difícil, ya que tras su golazo contra el Oporto, la situación para el equipo de Miami es la mejor. Por cierto, será un día muy especial para el '10' argentino, que mañana celebra su cumpleaños número 38, de manera que si lo consigue, su cumpleaños número 38 de mañana, tendrá un motivo más para celebrar. Su equipo solo necesita un punto para avanzar primero del grupo A a los octavos de final.

Boca Juniors necesita un milagro



Fecha clave. Hoy, Boca Juniors se juega la vida a las 2:00 p.m. (hora peruana) contra el Auckland City por el grupo C del Mundial de Clubes, que se juega en Estados Unidos. El equipo argentino necesita ganar sí o sí, ya que tiene un punto y es tercero con un punto, fruto de su empate 2-2 con el Benfica en el debut. Después perdió con Bayern 2-1, por lo que tiene solo un punto y entonces sumaría 4. Sin embargo, a la misma hora, Benfica apenas necesita un empate con el líder Bayern, que también con un punto más se daría por bien servido y clasificaría a octavos como primero. En ese mismo horario, por el grupo D, Flamengo y Chelsea la tienen fácil y apuntan a quedar primero y segundo como están hoy. El equipo brasileño, líder con 6 puntos, juega con el eliminado Los Ángeles, y el cuadro inglés con el Esperance de Túnez, que buscará dar la sopresa.

CUEVA Y SUS COMPAÑEROS DE EMELEC

Salvan cabeza de DT

Célico seguirá en Emelec, que también tiene en sus filas a Barco.


CUEVA Y CÉLICO EN LOS ENTRENAMIENTOS DE EMELEC.

GUAYAQUIL. Lo que parecía inminente, no fue. Es así que el entrenador Jorge Célico, que parecía que dejaría Emelec, continuará en el cargo, al menos hasta que finalice su contrato a fin de año, ya que sus pupilos, entre ellos, el peruano Christian Cueva, pidieron clemencia por él a los directivos, que habían decidido darle de baja por la mala campaña del cuadro eléctrico en la liga ecuatoriana, consiguiendo que permanezca en el cargo.

Se sabe que fueron los propios jugadores que gestionaron ante el presidente de Emelec, Jorge Guzmán, el perdón, comprometiéndose además a que redoblarán esfuerzos para que todo se encamine y el equipo guayaquileño mejore en la tabla.

Guzmán les hizo caso y no aplicó la guillotina, pero de todas maneras dejó dicho que nadie en el club está contento con lo que viene pasando con el Emelec, que está en puestos cercanos al descenso.

"Esto no puede seguir así", había advertido el presidente al final del partido que el cuadro eléctrico empató (2-2) con Delfín SC.

Sin embargo, Guzmán decidió darle una nueva oportunidad al entrenador pese a los resultados que no lo han acompañado.

LLEGÓ BARCO

En tanto, Alfonso Barco comenzó a entrenar con el 'Bombillo', siendo el segundo peruano que se alista en las filas del equipo que dirige Jorge Célico.

"¡Un Barco arribó al Capwell! El mediocampista peruano Alfonso Barco se incorpora al primer plantel del Club Sport Emelec. Muchos éxitos en esta nueva etapa con el Bombillo. ¡A dejarlo todo por estos colores!", dice el comunicado del equipo ecuatoriano en su cuenta oficial de X.

El propio volante afirmó que buscará ayudar a Emelec a salir del mal momento en el que encuentra en el fútbol ecuatoriano. "Emelec es un equipo muy grande, no merece estar en esta situación, así que buscaré ayudar al equipo en lo que me toque", prometió.



La 'U' maneja dos opciones

La 'U' quiere dos nuevos delanteros para su equipo y así tener más opciones en esa línea en el Clausura. En ese sentido, los nombres que están siendo seguidos por el comando técnico son Luis Ramos, que juega en el América de Cali, y Gianluca Lapadula, que viene de alistarse en el Spezia de Italia.



Guzmán se va al Sporting

En Alianza Lima se supo que su delantero Víctor Guzmán, de 19 años, pasará a jugar por el Sporting de Lisboa de la Primera División de Portugal, siendo la transferencia más importante del fútbol peruano en los últimos años. Guzmán es del primer equipo íntimo, pero no jugó muchos partidos, sin embargo, su futuro es prometedor.


EL ÚNICO FIJO HASTA EL MOMENTO ES GASPAR GENTILE.

EN ALIANZA HAY MOVIMIENTO

Necesita 4 jales para el Clausura

En Alianza ya piensan en refuerzos para el Clausura, ante la irregular campaña que viene cumpliendo el equipo en el Apertura.

Según el gerente deportivo del club, José Bellina, para entonces podrían llegar entre tres y cuatro nuevos jugadores, pero aún no quiere confirmar que los nombres de Miguel Araujo, Anderson Villacorta, Rodrigo Vilca o Alessandro Burlamaqui están en los planes, como se viene mencionando con insistencia en medios de prensa.

"Todos ellos son muy buenos jugadores que, seguramente, hemos consultado y también nos han ofrecido", indicó.

Reconoció sí, que el comando técnico recomendó la contratación de un extremo, un defensa polifuncional, un volante interior y un mediocentro de contención, más aún por la salida de Pablo Lavandeira y la probable marcha de Erick Noriega al extranjero.

Ante la insistencia por los jales, Bellina se animó a decir que Gaspar Gentile será uno de ellos. "Ya estamos avanzando con algunas opciones", refirió.


EL TIGRE ACABÓ MAL CON LA SELECCIÓN CHILENA.

NO OLVIDA A PERÚ MIENTRAS ESPERA UNA OFERTA

Gareca vive de recuerdos

Día de recuerdos. El entrenador Ricardo Gareca recordó su paso por la selección peruana, con la que clasificó al Mundial Rusia 2018 y se quedó a las puertas de Qatar 2022, señalando que durante siete años estuvo peleando todo lo que se le puso en el camino.

"Yo tuve varios dirigentes en mi carrera que me respaldaron; en Perú, Edwin Oviedo. En Perú fueron siete años y medio en los que la selección estuvo peleando todo. Peleamos todo y esas son cosas que la gente no se olvida y te lo reconocen siempre", aseguró el Tigre en el programa Velez670 Radio.

En cuanto a su futuro tras su poca grata salida de entrenador de la selección de Chile, Gareca que hoy tiene 67 años, comentó que no tiene nada seguro y que más bien espera una propuesta pronto. "El futuro mío es incierto. Siempre esta carrera es un poco incierta porque no sabemos para dónde vamos", refirió. Y por último, Gareca manifestó: "Pero ahora trato de acomodarme otra vez en Buenos Aires. Fue un año y pico bastante duro en Chile. Entonces, ahora a tratar de acomodarme y después lo que me llegue. Si surge algo que me guste, me pongo a trabajar".

COCINA CON ARROZ ES EL NUEVO COLECCIONABLE QUE TE TRAE EL POPULAR PARA TU MESA FAMILIAR

El favorito y tradicional Arroz con pollo llega mañana con el Popular



Cada día una receta nueva con el ingrediente favorito de las familias peruanas, el arroz. Son más de 40 recetas.

Un nuevo coleccionable creado especialmente para el paladar de los peruanos llega con **el Popular**: **Cocina con arroz.**

Son casi 50 láminas con las más variadas recetas en base a arroz que podrás encontrar totalmente gratis al comprar tu diario favorito **el Popular**.

Estas recetas no solo vienen explicadas paso a paso sino también te brindan los mejores tips y consejos para que los platos te queden exquisitos y tu familia se chupe los dedos. Además, recuerda que estos coleccionables son perfectos para usarlos en tu emprendimiento gastronómico y no te quedes sin ideas para armar tus menús cada día y cautivar a tus comensales con el sabor y variedad.

TRADICIÓN CLÁSICA

Mañana no te pierdas la lámina con la receta del clásico Arroz con pollo, que es infaltable en el recetario tradicional peruano.

El arroz y el culantro crean la mezcla perfecta para este platillo sabroso.



Reportero ciudadano

Si quieres reportar un hecho delictivo que viste o del cual eres víctima, mándanos tu denuncia, pruebas o videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000. Este número está disponible siempre y **el Popular** listo para investigar. ¡Juntos hagamos un mejor país para todos!

APRENDIENDO EN CASA

El sistema inmunológico

¿Qué son los linfocitos?

EL DATO
Los linfocitos ayudan al sistema inmunitario a combatir el cáncer y los virus y bacterias extraños (antígenos). Ayudan al sistema inmunitario a recordar cada antígeno.

Los linfocitos -tipo de glóbulos blancos que protegen contra la infección- son vitales en un sistema inmunológico eficaz. Los linfocitos 'patrullan' el cuerpo en busca de microorganismos infecciosos.

Todas las células, incluso las células inmunológicas como los linfocitos, se producen en la médula ósea. Ciertas células se volverán parte del grupo de linfocitos, mientras que otras se volverán parte de otro tipo de células inmunológicas conocidas como fagocitos. Una vez que los linfocitos inician su formación, algunos continuarán su proceso de maduración en la médula ósea y se volverán células 'B'. Otros linfocitos terminarán su proceso de maduración en el timo y se volverán células 'T'. Las células 'B' y 'T' son los dos grupos principales de linfocitos que reconocen y atacan a los microorganismos infecciosos.





¿Cómo los linfocitos combaten las infecciones?

Las células 'B' producen anticuerpos específicos contra microorganismos infecciosos específicos, mientras que las células 'T' destruyen los microorganismos infecciosos por medio de la eliminación de las células del cuerpo que están afectadas. Además, las células 'T' liberan sustancias químicas llamadas linfoquinas, que desencadenan una respuesta inmunológica para combatir cánceres o un virus.

A tener cuidado
En el caso del acné, el consumo excesivo de lácteos puede intensificar la producción de grasa y la obstrucción de poros. Si tienes psoriasis, el exceso de carne roja y alimentos ultraprocesados puede agravar los brotes.



El dato
La dieta mediterránea prioriza productos frescos como frutas, verduras, legumbres y pescados.

Lo bueno de
Pimiento rojo Es una de las fuentes más ricas en vitamina C, incluso más que la naranja. También aporta vitamina A y antioxidantes.



SU FRAGILIDAD SE DA POR VARIOS FACTORES COMO LA ALIMENTACIÓN

¿Qué comer para que no se rompan las uñas?

Consume una dieta balanceada que contenga los nutrientes que tus uñas necesitan.

Zoraida Peña H.

Las uñas frágiles aparecen por varios factores como pueden ser una enfermedad o mala alimentación que causa la falta de vitaminas y minerales.

Si este es el caso, aquí te sugerimos qué alimentos pueden ayudar a fortalecer tus uñas.

Lentejas. Son una gran fuente de hierro, zinc y proteína vegetal, nutrientes fundamentales para evitar que las uñas se vean pálidas o se debiliten.

Palta. Este fruto es rico en grasas saludables y vitamina E, esenciales para mantener las uñas flexibles, fuertes y con buen aspecto.

Huevo. Aporta proteínas de alta calidad y es una fuente excelente de biotina, vitamina del complejo B que ayuda al crecimiento de uñas y cabello.



PESCADOS, ZANAHORIA, ALMENDRAS Y NUECES TAMBIÉN SON PERFECTOS PARA FORTALECERLAS.





Espinaca. Es rica en vitamina C, hierro y folato, nutrientes esenciales para mantener la matriz de la uña fuerte. También contiene antioxidantes que ayudan a prevenir el daño celular, que es clave para que tus uñas no se partan ni se doblen.

Comer bien

Lic. Verena Haro (*)

¿QUÉ ALIMENTOS CONSUMIR EN INVIERNO?

Sugiero consumir alimentos tales como camote, yuca, choclo o menestras, que son carbohidratos complejos, nos ayudan a poder brindarle energía a nuestro cuerpo. Por lo tanto, mantener la temperatura corporal adecuada. Además, es importante no dejar de lado las verduras en invierno, recordemos que son la mejor fuente de vitaminas y minerales para el organismo. Igualmente, es indispensable consumir frutas ricas en vitamina C como la mandarina, naranja, piña, fresa, kiwi o aguaymanto, ya que son básicos para el buen funcionamiento del sistema inmunológico y además para evitar contraer resfríos. Finalmente, no nos olvidemos del consumo de agua.

* Nutricionista
IG: @verenaharonutricionista

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud.

Arroz tapado

INGREDIENTES

- 1 1/2 de arroz blanco o integral.
- 1/2 kg. de carne.
- 2 huevos duros.
- Un tomate mediano.
- 2 cdas. de pasas.
- 50 gr. de aceitunas.
- Una cdta. de ajo molido.
- Una cda. de perejil picado.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite vegetal.

PREPARACIÓN

Hacer el arroz y reservar. En una olla freír en aceite cebolla en cuadritos con ajo molido, agregar tomate también en cuadritos, condimentar con sal y pimienta. Una vez dorado el aderezo incorporar la carne molida y mezclar bien. Opcional se puede agregar un poco de caldo si se seca. Dejar cocinar a fuego medio, luego adicionar perejil, pasas, aceitunas y huevos picados, mezclar y apagar el fuego. En una taza poner una capa de arroz, otra de guiso y cubrir con otra capa de arroz. Voltear el recipiente sobre un plato y servir.

Secreto del chef
Puedes acompañar este platillo con una ensalada fresca de rabanito.

TIPS

1 INFUSIONES PARA DEJAR EL AZÚCAR

Si estás pensando en ir dejando el azúcar, estas infusiones pueden ayudarte: canela, regula los niveles de glucosa en la sangre y reduce los picos de insulina, lo que puede disminuir los antojos de azúcar; hinojo, ayuda a reducir las ganas de azúcar, sobre todo por su sabor levemente anisado y dulce.



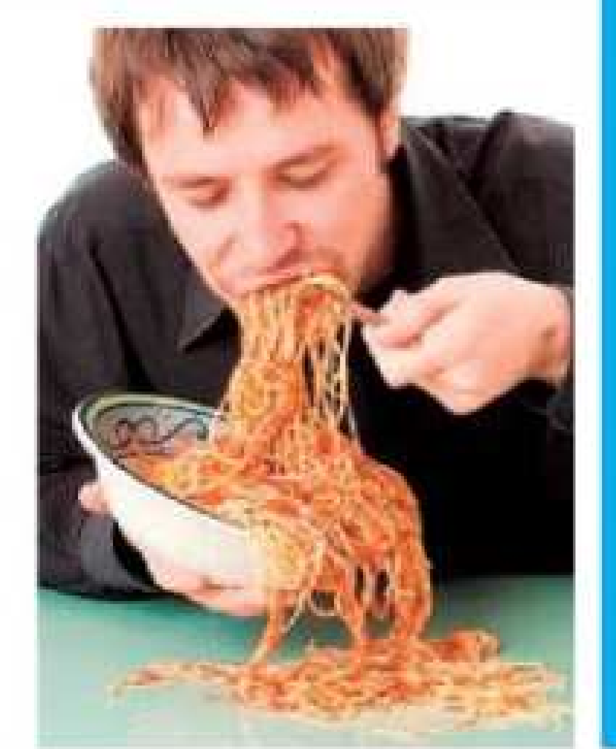
2 CÓMO ACELERAR LA DIGESTIÓN

Hay alimentos que pueden ayudarte a acelerar la digestión y, por lo tanto, hacerte sentir más ligera. Alimentos como los calabacines, la manzana y la zanahoria cocinadas, la papaya, el hinojo, el yogur natural, el plátano maduro, el arroz blanco cocido, entre otros más ayudan al tránsito intestinal.

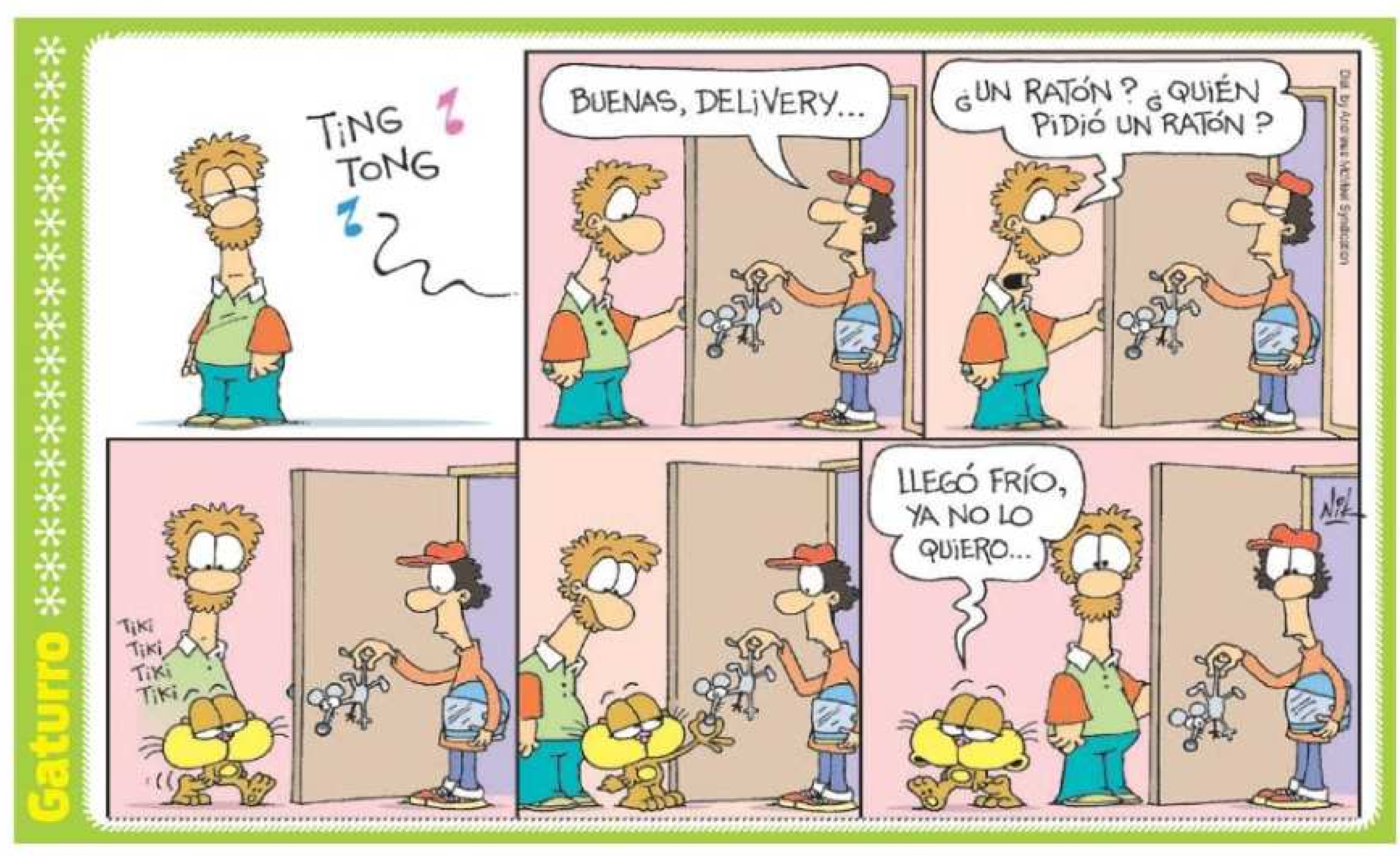


3 CONSECUENCIAS DE COMER RÁPIDO

Cuando no masticas bien los alimentos, estos llegan al estómago en trozos grandes, lo que complica su descomposición. Como el sistema digestivo debe esforzarse más de lo habitual, el vaciado gástrico se ralentiza, aumenta la fermentación de los alimentos, puede producirse un exceso de ácido y se ve afectada la correcta absorción de nutrientes.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Como el vino
Algunas personas son como el vino...

Están mejor con un tapón en la boca.

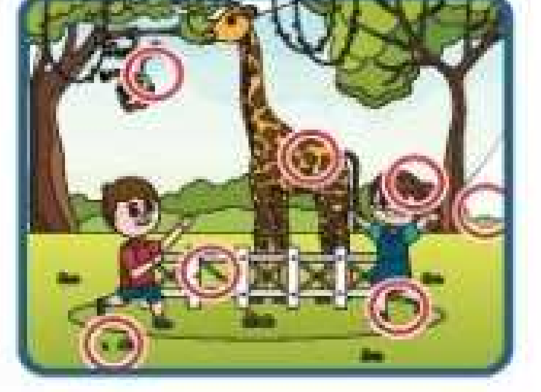
acertijo

Estás comprando un televisor que cuesta $500 y tienes un cupón de descuento del 15%. ¿Cuánto ahorrarás?

Soluciones de ayer

S E R D N A
L BURIEL
AAR ARTE
ROSA AN
AS ACIÑOREV
ENE MESSI MER
ISACN LCE-RC
SACHA U DA
MN EL CHAD
AGAZ ACIDO
ERP LG ALICIA
LEI ALEXIS T
PULGAMT
RB AACAI
EIRES CN
TSILLA I

K	Z	X	I	O	G	A	L	E	I	P	N	C	T	R	D	L	F	J	S	W	U	M	P
V	E	E	S	L	M	P	G	O	F	V	G	J	T	N	Q	B	I	X	Y	A	D	W	P
U	Z	C	H	O	P	D	J	L	I	E	V	S	Q	R	A	M	Z	N	S	U	F	Y	J
O	C	G	T	P	C	E	G	N	I	M	A	K	Q	Y	Z	P	W	L	C	D	A	X	E
N	E	T	S	H	B	O	R	C	E	L	H	M	F	C	H	S	E	L	A	M	I	N	A
G	T	P	X	A	J	A	[illegible]	R	E	S	D	A	L	E	J	B	D	S	R	A	C	Q	Y
W	R	T	O	I	S	L	U	O	D	V	D	Y	Z	H	J	B	O	S	A	L	K	N	W
A	E	Q	E	R	A	N	J	F	U	S	A	O	R	W	U	O	M	G	Z	F	V	B	J
A	R	X	H	P	[illegible]	E	E	L	D	Z	R	I	O	C	I	U	N	A	O	P	E	X	
G	I	I	D	R	U	I	O	P	W	C	A	R	N	E	J	C	S	Z	C	R	E	L	U
K	A	P	G	G	M	Y	V	S	M	J	C	Q	B	N	P	I	N	T	D	J	D	M	N
Z	E	O	N	K	T	Y	Q	O	V	O	L	U	I	W	E	F	O	H	S	A	F	F	A
T	Q	A	L	W	X	H	U	J	S	L	C	O	O	N	R	O	C	I	O	D	S	M	C
C	S	L	W	A	E	N	O	A	V	Y	R	E	R	K	S	X	B	J	Z	S	A	G	R
T	M	V	X	A	N	U	E	M	I	E	Z	Q	R	T	O	F	B	F	A	D	Y	P	C
W	H	L	O	R	J	O	M	D	O	R	K	Y	I	R	N	Z	R	L	L	W	Q	B	C
X	S	T	E	O	F	S	I	Q	U	A	L	E	G	D	A	O	R	D	F	N	K	J	X
H	C	I	V	Y	T	Q	C	X	O	Q	T	U	C	D	Z	C	G	G	O	Z	H	E	W
Y	F	M	P	N	I	E	J	A	A	S	R	C	A	I	T	J	A	M	P	R	U	O	I
E	W	H	V	L	R	X	Q	K	B	L	Y	E	O	L	N	A	Z	C	A	T	O	G	R
L	A	N	O	I	S	E	F	O	R	P	B	T	T	O	O	I	A	V	C	S	N	J	G
Z	T	K	P	C	W	Q	U	R	B	Y	O	O	D	N	N	V	W	H	S	E	C	E	Z
U	A	T	N	E	V	Q	Y	N	F	S	L	S	P	X	O	P	D	J	U	X	D	F	A
Y	V	I	L	G	B	Z	M	T	W	F	E	P	K	U	S	M	N	R	B	B	P	E	E



El acertijo: Altura = Área / Base = 48 cm2/8 cm=6 cm.

¿Quién lo dijo?:
Lao-Tse.

5	1	6	8	3	4	2	9	7
2	4	8	6	7	9	5	1	3
7	3	9	1	2	5	4	8	6
3	8	1	7	5	2	9	6	4
9	5	4	3	1	6	8	7	2
6	7	2	4	9	8	3	5	1
4	6	3	5	8	1	7	2	9
1	9	5	2	4	7	6	3	8
8	2	7	9	6	3	1	4	5

Sudoku

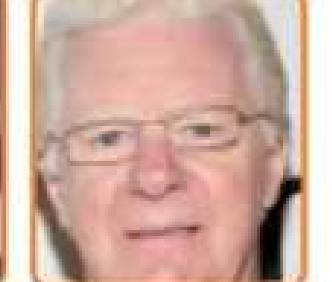
	6		9	7		5		1
5			2			3		4
1		3			4			
9	4		8	1	6		7	3
2			4					
		1					8	5
7		2			8	9	5	6
3		8	6					
				9	2			7

¿Quién lo dijo?

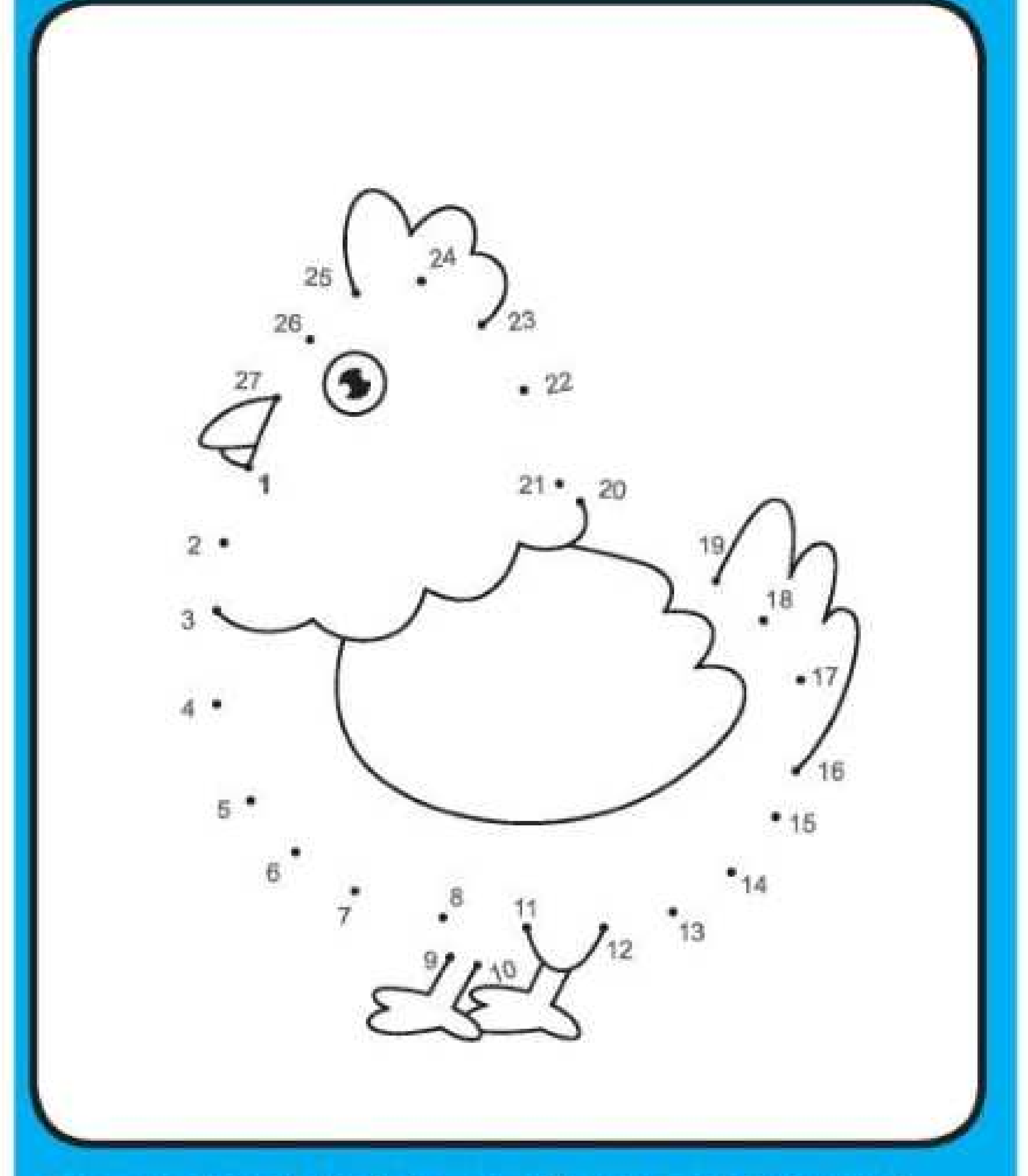
"El punto de salida hacia todo logro es el deseo."

- Dale Carnegie
- Napoleon Hill
- Bob Proctor





A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Sopa de letras

H	U	S	E	B	I	F	E	Q	J	W	G	N	E	Z	Y	D	A	P	A	P	E	L	T
P	L	K	X	Y	O	R	M	T	H	T	E	Q	M	L	C	F	R	P	D	M	I	T	J
G	B	S	A	S	W	J	E	Y	N	D	L	X	I	B	E	G	I	H	Z	F	B	R	U
C	M	N	V	P	Q	J	N	C	D	E	N	O	S	C	B	C	Q	F	M	U	I	A	E
H	W	A	K	X	I	D	S	P	O	K	G	I	O	T	Q	O	X	A	C	D	C	N	N
L	E	R	M	F	O	U	A	J	C	R	Y	I	R	F	X	R	J	D	T	H	I	S	M
B	P	S	K	O	L	I	J	R	U	Z	R	U	V	F	I	R	G	E	R	D	C	P	M
S	C	A	B	J	K	X	E	Z	M	W	P	I	Q	C	P	E	F	R	I	I	L	O	Q
K	Z	E	G	N	T	M	R	I	E	L	A	X	A	S	D	O	I	S	U	S	E	R	K
G	U	H	Y	Z	P	V	O	X	N	C	L	D	B	N	W	S	T	D	G	M	T	T	E
Y	S	E	J	A	S	N	E	M	T	Z	J	M	R	F	V	A	A	A	E	O	A	A	S
E	X	H	C	Y	K	A	T	P	O	Z	U	E	D	F	N	D	N	J	M	T	I	N	C
H	E	N	Q	A	M	Z	N	H	S	B	C	F	R	C	E	D	X	I	S	O	W	D	R
C	M	A	H	B	B	T	M	E	N	A	S	O	I	S	A	W	I	O	Y	C	Q	O	I
O	I	I	V	T	I	A	Q	Z	O	M	T	A	P	N	A	J	C	F	U	I	B	H	T
C	S	V	N	Y	U	D	L	V	A	P	S	K	D	N	C	I	T	F	P	C	G	Q	O
B	A	N	N	L	A	Z	N	L	E	Y	E	O	T	A	A	H	B	Q	T	L	V	U	S
P	R	E	D	M	D	L	J	C	O	H	S	I	K	L	R	Z	N	E	L	E	X	W	P
A	I	B	D	J	N	F	E	O	R	A	G	J	A	O	T	P	X	M	V	T	Y	S	E
H	O	Q	E	C	A	R	R	K	T	U	I	U	Z	Q	E	J	Y	P	L	A	K	I	R
C	S	B	T	N	M	O	X	R	E	D	H	S	P	Q	R	D	M	R	S	J	O	K	S
Z	C	X	A	I	E	R	A	D	T	Y	L	B	U	E	O	B	A	E	S	N	E	L	O
I	F	H	X	Y	D	C	A	C	S	E	T	E	U	Q	A	P	G	S	F	U	Q	L	N
T	I	B	S	E	H	D	P	D	W	K	M	A	O	R	Z	Y	J	A	C	T	I	O	A

CARTERO

- ANDANDO
- ANTIGÜEDAD
- BICICLETA
- CABALLO
- CARTAS
- CARTERO
- CIUDADES
- COCHE
- CORREOS
- DEMANDA
- DISTANCIAS
- DOCUMENTOS
- EMISARIOS
- EMISOR
- EMPRESA
- ENVÍAN
- ESCRITOS
- MENSAJERO
- MENSAJES
- MOTOCICLETA
- PAPEL
- PAQUETES
- PERSONA
- RECEPTOR
- RECORRÍAN
- SOCIAL
- TRANSPORTANDO
- VIGENTE

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Has logrado tu objetivo, pero el costo ha sido el descuido de otras responsabilidades que hoy tienes que atender. Estarías siendo muy exigente en el amor, cuidado con distanciar a esa persona.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Evitar nuevos rumbos e insistir con lo que no te conviene podría traerte retrasos y pérdidas, analiza tus estrategias. No dejes que el orgullo te aleje de esa posibilidad de reconciliación.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Recibes apoyo de alguien con experiencia, sus consejos te harán ver otra dimensión de tus proyectos. En el amor, alguien que parecía indiferente hablará de sus sentimientos y te sorprenderá.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Alejas las dudas, te acercarás a esa persona y propondrás tus ideas, serán aceptadas e iniciarás una sociedad muy positiva. Darás el primer paso para la reconciliación que tanto anhelas.

LEO: 23 jul. 23 ago.
No seas autoritario, podrías someter a compañeros a exigencias muy desgastantes y no lo estarías considerando. En el amor, hay cosas que aún no has dicho, ha llegado el momento de sincerarse.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Una persona de influencias avalará tus proyectos, empezarás a desarrollarte y destacar como lo esperabas. En el amor, alguien manifestará abiertamente sus sentimientos, no seas indiferente.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Tu paciencia es importante para que puedas resolver todos los temas familiares que te preocupan. En lo afectivo, a pesar de las diferencias, esa persona tiene buenas intenciones, recuérdalo.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Hacer las paces con tus compañeros te devolverá el ambiente armónico que siempre disfrutaste. En lo personal, alguien que te había ofendido buscará dialogar contigo para disculparse.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Retomas una actividad que hace mucho no realizabas, asesórate para que no cometas errores. En el amor, está pasando el tiempo y aún sigue pendiente esa aclaración que ambos necesitan.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Recibes la ayuda necesaria para salir de ese período de desorientación e inestabilidad. En el amor, ahora que has calmado tus impulsos podrás dialogar con madurez y atención.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
No abandones tus proyectos sin tener en claro el camino a seguir, aún necesitas evaluar. Te alejas de una persona para analizar tus sentimientos, luego tomarás decisiones importantes.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Usarás tu astucia y sagacidad para ganarte la confianza de quienes pueden colaborar con tus proyectos. En lo personal, conocer más a esa persona te hará ver que no era lo negativa que pensabas.

Consultorio sentimental

Mi esposa no sabe ni freír un huevo

ALEXIS (35). Doctora Cora, me siento un poco engañado. Me casé pensando que mi mujer, además de ser una dama de nobles sentimientos, era una experta cocinera. Pero todo fue una farsa. Cuando recién empezó nuestra relación y yo llegaba a su casa, ella siempre me sorprendía con un platillo diferente. Pero hace poco me enteré que era su madre la que me cocinaba. Ahora que ya estamos viviendo juntos acabo de darme cuenta de que no sabe ni freír un huevo. Lo peor de todo es que nunca me contó nada. Lo descubrí cuando le pedí que me prepare un rico estofado y quemó el guiso. Estoy pensando en separarme. ¿Qué hago?



RESPUESTA
Querido Alexis, las mentiras jamás nos llevan a nada bueno. Es cierto que te engañó, pero no debes tirar todo por la borda solo porque tu mujer no sabe cocinar. No creo que te hayas casado solo por eso. Recuerda todas las cosas que te gustan de tu pareja. Y, si ella no sabe cocinar, pues cocina tú y enséñale. Suerte.

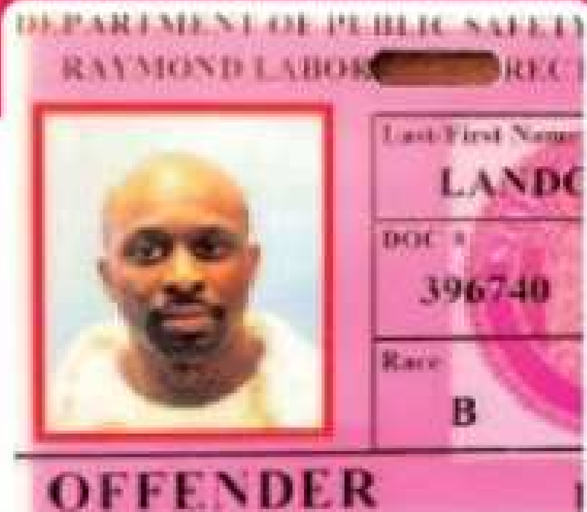
Dra. Cora Song corasong@gmail.com



TERCERA PERSONA
...VICTORIA ...MOLINA
DIEZ VECES CIENTO
MISTER (ABREV.)
SÍ (FRANC.)
COSTADO
LETRAS SUCESIVAS
CINCO MAS UNO
JUNIOR (ABREV.)
LA PRIMERA
ORO
EXISTE
ELUDIR
TSE...MOSCA AFRICANA
VOCALES DÉBILES
...GENERIS DE SU ESPECIE
ESCUCHE
DELTA
SIGNO ZODIACAL
A NIVEL
HACIENDA, RANCHO
2 NOTA MUSICAL
SEGUNDA VOCAL
PLATA
INDICA EL LUGAR
BROMO
JA, JA,...
TECLA TABULADOR
ALUMINIO
REAL ACADEMIA ESPAÑOLA
SODIO
CUSTODIO DEL ARCA
URANIO
PLANO, LISO
CAJA DE VOTACIONES
7 Y 27 DEL ABECE
PROPORCIONAR ARMAS
ALERO DEL TEJADO
HOGAR
VOZ DE ARRULLO
NOMBRE MASCULINO
SEXTO MES DEL AÑO
PAPILLA
ANTIGUA NOTA DO
DE CROACIA
YODO
AMARRA
ALDO ... FUTBOLISTA
CREMA
REPOLLO
PELICULA
ALIANZA LIMA
COBALTO
ANHELO
CAMPEON
ARGON
NECESIDAD DE BEBER
SEÑOR (ABREV.)
ELLE
CURA, SACERDOTE
ASIENTO
SIMBOLO DEL RADIAN
TELA GRUESA

LA ÚLTIMA

BERNA. Un suizo puso a prueba su resistencia al frío y rompió un récord mundial Guinness al pasar más de dos horas enterrado en la nieve mientras vestía solo su traje de baño.



Cortan cabello a rastafari en la cárcel

WASHINGTON. La Corte Suprema de Estados Unidos aceptó ayer examinar el caso de un rastafari al que le cortaron por la fuerza las rastas que le llegaban hasta las rodillas cuando estuvo en la cárcel. Damon Landor solicita permiso para demandar por daños y perjuicios a funcionarios del Departamento Correccional de Luisiana, en el sur de EE.UU., por violar sus derechos religiosos. Landor, que llevaba casi dos décadas dejándose crecer el cabello, cumplía en 2020 las tres últimas semanas de una condena de cinco meses por posesión de drogas cuando le cortaron el cabello.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Música: armonía que transfoma desde adentro

La música posee un poder terapéutico profundo que va más allá del entretenimiento. En el campo de la musicoterapia, se considera una herramienta natural para despertar el 'médico interno' que cada persona lleva dentro. Desde el vientre materno hasta la vejez, los sonidos musicales tienen la capacidad de regular emociones, estimular funciones cerebrales y equilibrar el cuerpo energético sin causar efectos secundarios.

La principal virtud de la música es su acceso libre, universal y libre de exigencias físicas o mentales. Por ello, se recomienda desde etapas prenatales para fomentar la conexión madre-hijo y facilitar un entorno intrauterino sereno. Estudios demostraron que composiciones de Vivaldi, especialmente La Primavera de Las Cuatro Estaciones, relajan al 99,9% de los bebés incluso antes de nacer.

Cada persona responde de manera única a los estímulos sonoros. Aquello que eleva a uno, puede inquietar a otro. Sin embargo, la experiencia de terapeutas musicales llevó a ciertas recomendaciones consensuadas según la necesidad:

- Relajación profunda en niños y gestantes: Vivaldi.
- Elevación de la energía vital: Marcha Militar de Schubert, obertura de Sueño de una Noche de Verano de Mendelssohn.
- Claridad mental y orden interior: música barroca de Vivaldi, Albinoni, Borelli.
- Alivio del miedo y la tristeza: cuartetos de flauta de Haydn, El Mar de Debussy.
- Desbloqueo de la creatividad: Debussy, Fauré, Ravel.
- Estímulo de concentración y memoria: obras de Haydn y Mozart.
- Apoyo al aprendizaje y la retención de información: Mozart.
- Inducción al descanso, meditación y calma emocional: Cantos Gregorianos, cantos tibetanos.

La música sintoniza el alma con el bienestar. Escuchar según la necesidad del momento permite armonizar cuerpo, mente y espíritu.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV